

ポールウォーキング体験教室

2020.1改定

歩幅測定シート

年 月 日

氏名 _____

25mの歩数を数えて 下の換算表の歩幅を記入します。

ポールウォーキングで歩いてみる。

- 一段 ストロールウォーク (ポールウォーキング)
 二段 パトロールウォーク (ポールウォーキング)
 三段 ヒップロールウォーク (ポールウォーキング)

歩数	歩幅
歩	cm
歩	cm
歩	cm

25m歩幅換算表

歩幅=25m÷歩数×100

歩数	歩幅(cm)	歩数	歩幅(cm)	歩数	歩幅(cm)	歩数	歩幅(cm)
25	100	35	71.4	45	55.6	55	45.5
26	96.2	36	69.4	46	54.3	56	44.6
27	92.6	37	67.6	47	53.2	57	43.9
28	89.3	38	65.8	48	52.1	58	43.1
29	86.2	39	64.1	49	51	59	42.4
30	83.3	40	62.5	50	50	60	41.7
31	80.6	41	61 (男61.9)	51	49	61	41
32	78.1	42	59.5	52	48.1	62	40.3
33	75.6	43	58.1 (女58.2)	53	47.2	63	39.7
34	73.5	44	56.8	54	46.3	64	39.1

※表の中の()の中の数字は 歩幅がこれ以下になると認知症のリスクが高くなることを示しています。

歩幅の目安・・・()の中にご自分の歩幅を記入しましょう。

ウォーキングの歩幅の目安は身長×45%以上

1	普通に歩く	お散歩・買い物	低強度の運動	身長×37% ()	
2	速歩	半歩広く	しっかり歩き	中強度の運動	身長×45% ()
3	できるだけ速く1歩広く		高強度の運動	身長×50% ()	

年齢によって「中強度」は異なる。

運動の強さを表す「メッツ」は、体を安静にしている時を基準にして、体を動かした時にどのくらいエネルギーを消費するかを見る単位です。 低強度:1~3メッツ未満 中強度:3~6メッツ未満 高強度:6メッツ以上 細かく分ければ 年齢や性別、体格によって「中強度」の値は変わってきますが、大きくは「年齢」によって決まります。

1.60代以上▶3.0~4.9メッツ 2.40~50代▶4.0~5.9メッツ 3.20~30代▶5.0~6.9メッツ

「中強度の時間」の求め方・・・ 中強度の歩行時間を測れる身体活動計がない方へ

※ほとんどの携帯電話には 万歩計と中強度歩数計が組み込まれているが 中強度の時間表示はない。

中強度の歩数(歩)÷120歩/分=中強度の時間(分)

動脈硬化を予防するためには

筑波大学の研究では ウォーキングなどの有酸素運動を1日30分以上行っている人の方が 血管がやわらかい

(動脈系コンプライアンスが高い)事がわかっています。(その効果は身体活動量及び年齢とは独立したものである。)

1.普通歩行又は速歩の運動 2.1日30分以上(分割して歩いても効果は同じ) 3.週3回以上、できれば毎日